

Gastronomía.

ÁREA GEOGRÁFICA	ZONAS Y MUNICIPIOS	PLATILLOS
Zona del altiplano	Valle del mezquital	Quezadillas de flor de calabaza
	Tula	Tamales de frijol
	Hichapan	Tlacoyos de alberjòn
enchilados	Pachuca	Entremeses de
huitlacoche	Tulancingo	Tamales de escamoles
	Llanos de Apan	Salsa de escamoles
		Salsa de nuez cimarrona
		Sopa venturera
		Sopa de flor de calabaza
y hongos		Sopa de tomate
		Sopa de tortilla
		Sopa de migas
		Sopa de flor de calabaza
con elote		Barbacoa

región

Tortas de elote de la

barbacoa

Chiles rellenos de

Barbacoa de nopales

Mixiotes

Pollo al achiote

Pollo con nopales

Mixiote de pollo con

hongos en salsa verde

Carne de cerdo en salsa

casabel

Nopales navegantes

Chiles rellenos al estilo

Hidalgo

Pollo con hongos

Pastel de tortilla

Chilacayotes a la buena

Chiles rellenos de flor de

calabaza

Mole regional de

Acayuca

xoconostle

chinicuiles

quintoniles

chile mora

xoconostle

papa con epazote

Mole de olla con

Verdolagas con

Mixiotes de carnero con

Tortitas de quintoniles en

Xoconostle en picadillo

Nopales en salsa de

Flor de palma

Tortas de epazote

Picadillo de cáscara de

Tortas de machete

Habas con nopales

Escamoles horneados

Caldo de escamoles

Escamoles en nopales

Conejo en chile rojo

Paste

		Pipián de chilacayote
		Burritos de maíz
		Pan de elote
		Burros
		Mermelada de pepita de calabaza
		Cajeta de calabaza
		Mermelada de nopal
		Atole de gualumbo

Área geográfica	Lo componen	Platillos
Zona de la sierra habas hervidas	San Agustín Metzquitlán	Elotes, chayotes y
	Tlanchinol	Esquites borrachos
	Zacuatlipán	Molotes
	Tlahuiltepa	Quesadillas de flor de calabaza o huitlacoche
		Tamales barranqueños
		Tamales serranos
		Tecocos
		Sopa de hongos

	Sopa de nopales
	Sopa de tortilla
	Mole verde
	Encacahuatado
	Nopales con mixiote
	Chorizo
	Huevos ahogados en
mole	Huevos ahogados en
guisado	Mole de menudo
	Mole de olla con
cazuelitas	Pata de puerco en
vinagre	Costillas de cerdo en
salsa de tomate	Acitrones
	Calabazates
	Frutas de horno
revolvadas	Frutas de horno

Area geografica	Lo componen	Platillos
Zona de la Huasteca	Orizatlán	Nixcòn
	Jalcotan	Tlapantle de frijol
	Atlapexco	Bocoles de queso
	Huautla	Masa para tamal
	Xochiatipán	Tamales de chile frito
	Yahualica	Tamales de picadillo
		Piltamal de cashtilan
		Sopa de nopales
		Zacahuil
		Enchiladas verdes
		Enchiladas de chile

seco

huevo

Enchiladas de tomate

Enchiladas de ajonjolí

Enchiladas fritas

Mole de nopales con

Mole indio

Caldo loco

Albóndigas en caldo

Chiles rellenos

Pollo o bistec en ajo

comino

Adobo verde de cerdo

Adobo rojo

Chilahuil

Paxcal

Paxcal de rancho

Salpicòn de suadero

Pescado capeado

Chorizo con salsa

Frijoles con pemuches

Piltamales de coco

Xamitl de elote

Torrejas

Conserva de mango

Dulce de piña con coco

Pinote

Calabaza enmielada

Axocote

Atole de naranja

Atole de piña

Atole de capulín

Atole duro

Cacahuete huasteco

Glosario de términos:

Barbacoa.

Platillo generalmente de borrego que se envuelve en hoja de maguey, donde se agrega ajo, cebolla, arroz, garbanzo, y especias. Se cuece en un hoyo que se abre y se calienta con carbón o leña.

Capulín o capuli.

Es el fruto de un arbusto americano, semejante al cerezo, es una fruta sin caracteres bromatológicos especiales, de composición química semejante a las frutas secas. Las semillas son ricas en proteínas y se pueden comer en pequeñas cantidades, pues contienen ácido cianhídrico, que les confiere sabor amargo y acción toxica.

Chinicuales.

Larva pequeña de color rozado, se cría en las raíces del maguey, alimento autóctono de origen animal, tiene cantidades de proteínas y de grasas semejantes a las carnes frescas de uso común.

Escamoles.

Larva de hormigas, huevecillos blancos parecidos al arroz inflado, se extraen de los hormigueros, se adquieren sólo en la temporada de marzo a abril.

Flor de calabaza.

Se emplean como alimento las flores de tipo masculino, hervidas o fritas para relleno de quesadillas u otras preparaciones, tienen un alto contenido de minerales, fósforo y calcio.

Garambullo.

Cactus arbolado que mide de 2 a 4 metros de altura con un tronco grueso y fuerte sobre el que se abren cardos espinosos de 10 a 20 cm. de grosor. Propio de la región desértica, tiene una vida muy larga, es de color azulado y acumula en sus fibras mucha agua, en la primavera brotan flores muy pequeñas de tono rosa pálido, las cuales al madurar dan un fruto similar al capulín con una pulpa dura y de sabor agridulce, se usan para hacer agua fresca, con las flores se hacen gran variedad de guisados.

Gualumbo.

Flor de una variedad de maguey muy pequeña, similar a la sábila, de color amarillo muy claro. Esta especie generalmente se presenta en las barrancas y su quite es penado, en algunas regiones se les conoce como patas de gallina de cerro.

Gusano de maguey.

Larva grande y cilíndrica de color blanco, se cría en los magueyes, es comestible y muy apreciada.

Hojas de palma.

Llamadas también hojas de pata de paloma.

Mixiote de guajolote.

El mixiote es la cutícula de la penca del maguey que se usa para envolver diversos tipos de carnes (pollo, borrego, etc.) y cocerlas en barbacoa, por extensión se llama así al guiso resultante de esta combinación.

Mole rojo.

Salsa espesa o pasta preparada con diversos chiles, tomates, o jitomates y muchos otros elementos y condimentos, con frecuencia lleva ajonjolí y algunas variedades que se incorporan: chocolate y cacahuates.

Nopal.

Es una planta originaria de México que pertenece a la familia de las cactáceas, de tallos formados por una serie de paletas cactáceas cubiertas de espinas, que tienen como fruto la tuna. Se usan las pencas más tiernas cuando tienen de 10 a 20 cm de largo y unos 10 cm en la parte más ancha. Los tallos de esta planta constituyen una deliciosa verdura que acompaña a una gran variedad de platillos mexicanos, cuando se consume ayuda a la digestión ya que es muy rico en fibras naturales.

Palanquetas.

Dulce regional elaborado con cacahuates, nueces, pepitas, piloncillo, azúcar y miel; generalmente se le da la forma rectangular o circular.

Paste.

Platillo exclusivo de la comarca minera, Pachuca, Real del Monte, en el Estado de Hidalgo. Es una especie de empanada que contiene trocitos de carne, papa y perejil, lleva además pimienta y chile verde picado que es una adición mexicana a la receta original de los ingleses.

Pipian con chilacayotes.

Aderezo que se elabora con la pasta de semillas oleaginosas (mayormente de las calabazas), molidas y tostadas y que por lo general se incorpora con hierbas o especias, a un clemole (caldillo de chile con tomates y jitomates).

Pulque.

La bebida alcohólica conocida con el nombre de pulque es el producto que resulta de la fermentación mixta del aguamiel, es decir, del jugo que se extrae del maguey fino obtenido por raspar la cepa de la misma planta. Existen pulques compuestos llamados también curados, se preparan con frutas, con semillas u otras sustancias comestibles, incluyendo el azúcar. Aunque está prohibido el uso de las sacarinas de las esencias o de sustancias nocivas para la salud.

Tlacoyo de alverjón.

Se le conoce como tlacoyo o clacoyo, mezcla de maíz en forma ovalada que comúnmente se rellena de alverjón, papa, frijol y garbanzo, cocido al comal.

Tuna.

Es el fruto que crece en terrenos áridos. La tuna sin espinas es por regla general de color verde amarillenta y de pulpa blanca. La tuna con espinas es de color morado y se emplea en la elaboración de miel, queso y otras preparaciones.

Xoconostle.

Desciende de la palabra azteca xoconotl. Fruta de una cactáceas de la familia del nopal que contiene diversos tamaños de pencas frágiles a la humedad. Es una tuna pequeña con cáscara gruesa y de color rosa mexicano en su interior. Hay diversas formas de prepararlos, son de una sabor agridulce fuerte, su uso más común es en salsas o como condimento del mole de olla.

Zacahuil.

Tamal de uno o dos metros de largo, envuelto en hojas de plátano, relleno de carne de pollo o cerdo (de preferencia se usa la parte superior del lomo de un puerco adulto o bien un lechón recién destetado) acompañada de salsa de chile guajillo, ancho y morita, ajo, cebolla y agua.

